12.011 Hajdú kapusta
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové pliecko	6,00	6,00	5,00	5,00	6,00	6,00	6,00	6,00
údené mäso			2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80
cibuľa	1,00	0,85	2,00	1,70	2,00	1,70	2,50	2,13
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20
paprika červená mletá	0,05	0,05	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
rasca mletá	0,01	0,01	0,0l	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
bobkový list	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
korenie nové celé			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
cukor kryštálový	0,20	0,20	0,20	0,20	0,25	0,25	0,25	0,25
kapusta kyslá b.n.	7,00	7,00	9,00	9,00	10,00	10,00	11,00	11,00
múka hladká	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
hmotnosť porcie v g	160		200		230		260	

Receptúra

Výrobný postup

Bravčové mäso umyjeme vcelku, pokrájame na kocky, pridáme k očistenej, pokrájanej na oleji opraženej cibuli, mletú červenú papriku, soľ, nové celé korenie, bobkový list, rascu, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. V kapuste uvaríme údené mäso do mäkka. Po uvarení ho vyberieme a pokrájame na kocky. Zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou, pridáme spolu s bravčovým mäsom do kapusty, dochutíme cukrom a ešte 20 minút varíme.
Príloha: varené zemiaky, knedľa.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	775	18	10,7	12,6	1,8	6,6	1,8	49,6	1,7	0,00	0,3	0,1	23,7	3,5

		6	4							5				
B	1205	289	10,79	23,2	1,2	8,5	2,4	67,8	1,7	0,006	0,3	0,1	31,2	3,0
C	1410	338	12,71	26,9	1,8	10,4	2,9	76,2	2,0	0,007	0,3	0,2	34,4	3,5
D	1720	413	13,66	34,0	2,5	12,0	3,4	86,0	2,1	0,008	0,3	0,2	38,1	3,6